

SIMIADEN 3

Simiaden 3 är steget upp i tävlings- och träningsgrupperna från Teknikskolan.

Här fortsätter du att utvecklas i de fyra olika simsätten och får möjlighet att delta på tävlingar och läger på andra ställen i landet.

Träningsstillfällena är förlagda tre gånger per vecka med 1,5 timmes träningstid. I den tiden ingår 30 minuter landträning.

Tränare är ombytt på kanten och visar teknik i vattnet.

Mycket fokus i Simiaden 3 läggs på att du ska fortsätta lära dig de fyra simsätten för att kunna simma ett regelrätt simsätt. Utöver detta tränas det även mycket på viktiga moment som vändningar och starter.

Målet för Simiaden 3 är att barnet ska ha lärt sig att simma olika serier, olika sträckor samt utvecklats i alla fyra simsätt.